



Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziałów o profilu mundurowym w Zespole Szkół im. Michała Konarskiego

Próba sprawności fizycznej zawiera elementy sprawdzające siłę, szybkość, wytrzymałość i zwinność ucznia - kandydata do oddziałów o profilu mundurowym, obejmujący następujące konkurencje:

- dla chłopców - bieg na dystansie 1500 metrów - bieg wahadłowy 10x10 metrów - podciąganie na drążku wysokim - skłony tułowia z leżenia tyłem (brzuszek);
- dla dziewcząt - bieg na dystansie 800 metrów - bieg wahadłowy 10x10 metrów - zwis na drążku - skłony tułowia z leżenia tyłem (brzuszek) Z testu można uzyskać maksymalnie 100 pkt. Kandydat może zdobyć 5 pkt. dodatkowych za uzyskanie w danej konkurencji lepszy wynik niż podany w tabeli.

Termin próby sprawności fizycznej do oddziałów o profilu mundurowym w LXXXVIII Liceum Ogólnokształcącym im. M. Konarskiego w Zespole Szkół im. M. Konarskiego w Warszawie:

- termin główny: 30 maja 2025 r. godz. 09:00
- termin dodatkowy: 30.06.2025 r. godz. 09:00

Warunkiem przystąpienia do próby sprawności fizycznej jest posiadanie zgody rodziców/opiekunów prawnych na udział w próbie sprawności fizycznej. Wzór oświadczenia [str. 3].

OPIS ĆWICZEŃ

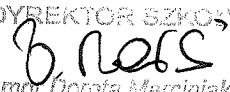
- Marszobiegi na 1500 m. ch./800 m.dz. – biegi odbywają się na terenie szkoły o urozmaiconej nawierzchni. Biegi odbędą się grupami na czas. Na sygnał grupa rozpoczyna bieg. Czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy od startu do mety.
- Bieg wahadłowy 10x10 - na sygnał kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnego słupka, obiega go, wraca do słupka na linii startu, obiega go i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzony jest z dokładnością 0,1 sekundy. Do ćwiczenia wykorzystywane są słupki o wysokości 150 cm. Przewrócenie słupka powoduje powtórzenie próby.
- Podciąganie na drążku – Minimalna wysokość drążka 220 cm. Na komendę gotów kandydat wykonuje chwyt nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę ćwiczy podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem oceniający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
- Brzuszek - leżenie tyłem na materacu przy drabinkach. Nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte za drabinki, ramiona splecione za głową – pozycja wyjściowa. Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód dotykając łokciami kolan, następnie wyprost z dotknięciem palcami dłoni materaca. Czas 2 minuty.
- Zwis na drążku – kandydat wykonuje chwyt drążka nachwytem lub podchwytem, broda nad drążkiem i nie dotyka drążka (z własnego odbicia). Czas mierzony jest co do sekundy od momentu gdy broda znajdzie się nad drążkiem, a kończy gdy broda znajdzie się poniżej drążka.

Szczegółowy wynik punktowy ustala się na podstawie poniższej tabeli.

Punktacja	Konkurencje chłopców				Konkurencje dziewcząt			
	Bieg 1500m.	Bieg 10mx10	Podciąganie	Brzuszki	Bieg 800m.	Bieg 10x10	Zwis na drążku	Brzuszki
25	4,30	28,30	16	70	3,10	30,30	60	55
24	4,40	29,00	15	67	3,20	31,00	55	52
23	4,50	29,30	14	64	3,30	31,30	50	49
22	5,00	30,00	13	61	3,40	32,00	45	46
21	5,10	30,30	12	58	3,50	32,30	40	43
20	5,20	31,00	11	55	3,60	33,00	35	40
19	5,30	31,30	10	52	3,70	33,30	30	37
18	5,40	32,00	9	49	3,80	34,00	25	34
17	5,50	32,30	8	46	3,90	34,30	20	31
16	6,00	33,00	7	43	4,00	35,00	15	28
15	6,10	33,30	6	40	4,10	35,30	10	25
14	6,20	34,00	5	37	4,20	36,00	5	22
13	6,30	34,30	4	34	4,30	36,30	4	19
12	6,40	35,00	3	31	4,40	37,00	3	16
11	6,50	35,30	2	28	4,50	37,30	2	13
10	7,00	36,00	1	25	4,60	38,00	1	10

Próbie sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym, które obowiązkowo posiada kandydat.

Kandydat może sprawdzić wyniki próby sprawności fizycznej w szkole lub w systemie rekrutacji.

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Dorota Marciniak



OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwiska i imiona rodziców/opiekunów prawnych*

.....
.....

Adres zamieszkania rodziców/opiekunów prawnych*

.....
.....

Telefony kontaktowe

.....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki*.....

(imię i nazwisko kandydata/kandydatki)

w próbie sprawności fizycznej do oddziału o profilu mundurowym w LXXXVIII Liceum Ogólnokształcącym im. M. Konarskiego w Zespole Szkół im. M. Konarskiego w Warszawie wg obowiązujących terminów rekrutacji na rok szkolny 2025/2026.

- Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka w próbie sprawności fizycznej.
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz na wniosku rekrutacyjnym przez LXXXVIII Liceum Ogólnokształcącym im. M. Konarskiego w Zespole Szkół im. M. Konarskiego w Warszawie w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji, zgodnie z przepisami prawa oświatowego.

.....
(miejscowość, data)

.....

.....

(czytelne podpisy rodziców/opiekunów prawnych)

* *niepotrzebne skreślić*